

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Dalam perkembangan jaman di Indonesia yang semakin modern dan maju ini tingkat kesadaran masyarakat untuk melakukan aktivitas dalam menjaga kesehatan fisik maupun psikis semakin meningkat. Hal ini terutama dirasakan oleh seseorang yang memiliki kesibukan yang beragam dalam pekerjaan serta aktivitasnya dimana kesibukan itu juga dapat memberikan tuntutan yang beragam. Apabila seseorang tidak mampu memenuhi tuntutan yang muncul, maka orang tersebut akan merasakan suatu kondisi ketegangan dalam dirinya. Ketegangan yang berkepanjangan bila tidak dapat diatasi, maka akan berkembang menjadi stres. Stres adalah gangguan dari pikiran yang mempengaruhi kondisi tubuh dan terbentuk karena tekanan (Dewi, 2009).

Prevalensi stres pada tahun 2011 sampai 2012 tergolong tinggi yaitu terdapat 428.000 laporan yang berkaitan stres pada orang dewasa karena beban pekerjaan atau sebanyak 40% dari total 1.073.000 laporan tentang penyakit yang terkait dengan beban kerja (Buckley, 2013).

Stres yang dialami oleh orang dewasa semakin meningkat dari tahun ke tahun dapat dilihat dalam penelitian yang dilakukan pada tahun 2015, tingkat stres pada orang dewasa meningkat sebanyak 24 % dibandingkan dengan 18 % pada tahun 2014. Ini merupakan merupakan

peningkatan persentase stres tertinggi sejak tahun 2010. Secara keseluruhan, dalam survei ini orang dewasa yang kurang berolahraga menyatakan bahwa stres memiliki dampak negatif pada kesehatan mental dan fisik mereka. Selain itu, dalam penelitian ini ditemukan bahwa setidaknya satu orang dewasa mengalami satu gejala stres dalam dirinya (Bammarito, 2016). Tingginya prevalensi stres yang dialami dewasa awal juga merupakan faktor utama yang harus diprioritaskan penanganannya.

Penelitian menunjukkan bahwa stres memberi pengaruh 50 sampai 70 persen terhadap timbulnya penurunan kesehatan dan munculnya penyakit seperti hipertensi, kanker, penyakit kardiovaskuler, penyakit kulit, infeksi, penyakit kulit, penyakit metabolik, penyakit kulit dan hormon (Musradinur, 2016).

Ketika seseorang menderita stres, tubuhnya bereaksi dan menunjukkan tanda bahaya, sehingga memicu terjadinya beragam reaksi biokimia di dalam tubuh: kadar adrenalin dalam aliran darah meningkat, penggunaan energi dan reaksi tubuh mencapai titik tertinggi, gula, kolesterol dan asam-asam lemak tersalurkan ke dalam aliran darah, tekanan darah meningkat dan denyutnya mengalami percepatan. Ketika glukosa tersalurkan ke otak, kadar kolesterol naik, dan semua ini memunculkan masalah bagi tubuh. Oleh karenanya, stres mampu mengubah fungsi-fungsi normal tubuh. Akibat stres, kadar adrenalin dan kortisol di dalam tubuh meningkat di atas batas normal. Peningkatan kadar kortisol dalam rentang waktu lama berujung pada kemunculan dini gangguan-gangguan seperti diabetes, penyakit jantung, tekanan darah tinggi, kanker, luka pada permukaan dalam dinding saluran pencernaan, penyakit pernafasan, eksim

dan prosiaris (sejenis penyakit kulit yang ditandai bintik-bintik atau kemerahan pada kulit, yang tertutupi oleh lapisan tanduk berwarna perak). Kadar kortsitol yang tinggi dapat berdampak pada terbunuhnya sel-sel otak (Saputra,2016).

Seseorang mengalami stres yang cukup berat akan menunjukkan gejala-gejala stres yang juga dapat dilihat baik secara fisik maupun secara psikologis. Gejala stres yang dialami secara fisik, antara lain ditandai oleh: gangguan jantung, tekanan darah tinggi, ketegangan pada otot, sakit kepala, telapak tangan dan atau kaki terasa dingin, pernapasan menjadi cepat dan pendek, kepala terasa pusing, perut terasa mual-mual dan nyeri punggung (Sukadiyanto, 2010). Gejala secara psikologis individu yang mengalami stres, antara lain ditandai oleh: perasaan selalu gugup dan cemas, peka dan mudah tersinggung, gelisah, kelelahan yang hebat, enggan melakukan kegiatan, kemampuan kerja dan performa kerja menurun, perasaan takut, pemusatan diri yang berlebihan, hilangnya spontanitas, mengasingkan diri dari kelompok, dan fobia (Sukadiyanto, 2010)

Acevedo dan Ekkekakis (Sukadiyanto, 2010) menyatakan bahwa stres dapat disebabkan, oleh karakteristik internal yang merupakan faktor fisiologis dan psikologis dan karakteristik eksternal dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan sosial. Dengan demikian munculnya stres dapat disebabkan oleh faktor dari dalam diri individu maupun faktor dari luar diri individu.

Salah satu bentuk kegiatan yang dilakukan seseorang dalam mengurangi stres adalah berolahraga, olahraga merupakan salah satu cara penghilang stres yang baik. Salah satu cabang olahraga yang memiliki

manfaat untuk mengurangi stres adalah yoga. Yoga berasal dari bahasa Sansekerta disebut "yuj" dan "yoking" yang artinya menghubungkan atau menyatukan yang dimaksudkan adalah suatu persatuan dari semua aspek seorang individu antara tubuh, pikiran dan jiwa (Kinasih, 2010).

Banyaknya sanggar yoga yang berada di kota-kota besar menjadi salah satu alternatif sebagai olahraga yang sekarang banyak digemari berbagai usia dari anak kecil, remaja hingga orang dewasa dan juga dapat dilakukan oleh lansia untuk menjaga kesehatan. Bahkan saat ini di Jakarta yoga sudah menjadi gaya hidup, dimana orang yang mengikuti yoga di sanggar-sanggar dapat menaikkan strata sosial. Pola partisipasi masyarakat dalam aktivitas yoga tampaknya dipengaruhi oleh kondisi geografis atau wilayah tempat tinggal yang meliputi wilayah perkotaan dan pedesaan. Hasil survei nasional 2003 menunjukkan bahwa angka partisipasi olahraga masyarakat perkotaan sebesar 32,1%, sementara wilayah pedesaan sebesar 20,4% (Firdaus, 2012). Dari hasil survei diatas partisipasi aktivitas olahraga seperti yoga memiliki tingkat perilaku yang tinggi dalam wilayah perkotaan.

Di Semarang ada beberapa tempat yoga salah satunya yaitu Ading Yoga Studio, yang mempunyai kekhasan dengan prinsip kekeluargaannya. Ading Yoga dan Pilates Studio memiliki slogan "*strong, stable, healthy, with yoga*". Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada 20 Oktober 2016 dengan instruktur sekaligus pemilik Ading Yoga dan Pilates Studio yaitu Ading Helmy, menurut beliau yoga sudah seperti menjadi kebutuhan dibanding sekedar gaya hidup semata karena semua kalangan dapat mengikuti latihan yoga. Yoga bukan lagi aktivitas mahal dan eksklusif

untuk kalangan tertentu karena sudah dianggap menjadi kebutuhan hidup. Menikmati yoga tidak hanya berbicara manfaat yang dirasakan tubuh. Yoga merupakan perjalanan sepanjang hidup untuk mendapatkan hasil maksimal. *“Seni bernapas dan gerakan harus tepat dilakukan dan tidak boleh asal-asalan,”* ungkap guru Yoga & Pilates Studio Semarang Ading Helmi. Bagi dia yoga yang dilakukan secara rutin akan memberikan efek perasaan tenang, meningkatkan pengendalian diri serta membantu mengurangi stres, dan melancarkan sirkulasi darah ke seluruh tubuh dan otak.

Pernyataan Ading Helmi diatas juga didukung oleh pernyataan dari beberapa orang yang rutin mengikuti latihan yoga, dapat dilihat dari hasil wawancara yang dilakukan pada 20 Oktober 2016 dengan beberapa murid yoga yang rutin mengikuti kelas yoga di Ading Yoga Studio Semarang mereka mengikuti yoga dengan berbagai tujuan seperti menjaga kesehatan, membentuk tubuh, menyembuhkan penyakit, menguatkan tulang, serta mencari kegiatan yang berguna untuk mengurangi stres. Mereka juga berpendapat merasakan efek positif setelah menjalani latihan secara rutin yoga salah satunya dinyatakan oleh DI salah satu murid yoga merasakan setelah rutin melakukan latihan yoga keadaan fisiknya menjadi lebih baik dan tidak sering pusing atau sakit pinggang lagi serta lebih dapat mengendalikan diri dan emosi dalam mengatasi masalah terhadap pekerjaannya maka dari itu menurut DI, yoga memberikan efek yang baik bagi kondisi fisik dan psikologisnya.

Kelas yoga di Ading Yoga dan Pilates Studio memiliki dua kali sesi dalam sehari dengan lama waktu selama 30-60 menit per sesi latihan dan latihan yoga dengan lama waktu selama 15-30 menit per sesi latihan.

Masing-masing kelas dilakukan selama dua hingga tiga kali seminggu yang diikuti sekitar 60 peserta per minggunya. Dari hasil wawancara dan observasi rata-rata usia peserta yang mengikuti kelas yoga secara rutin sekitar 20-45 tahun terdiri dari wanita maupun pria. Sebagian besar peserta yoga di Ading Studio rata-rata didominasi oleh kalangan dewasa awal yang memiliki berbagai profesi pekerjaan seperti wiraswasta, ibu rumah tangga dan karyawan/karyawati.

Dewasa awal sendiri (*young adulthood*) adalah seseorang dengan usia sekitar 20-45 tahun (Agusdwitanti, Tambunan, & Retraningsih, 2015) dimana dalam usia tersebut merupakan usia produktif yang aktif serta sudah memiliki tanggung jawab dalam menghadapi berbagai permasalahan hidup dari berbagai aspek seperti masalah pribadi, keluarga, pasangan, sosial, dan tuntutan pekerjaan yang semakin kompleks sehingga menimbulkan stres.

Latihan yoga memiliki manfaat yang dapat dilihat dalam latihannya memiliki teknik relaksasi yang menyebabkan keadaan menjadi tenang serta nafas menjadi lebih pelan dan panjang sedangkan dalam keadaan marah dan stres maka nafas menjadi pendek dan cepat. Jika pernapasan relaks dan tenang akan memiliki efek yang baik dalam bentuk penurunan pemakaian oksigen, penurunan denyut jantung, pernapasan, tekanan darah dan kadar asam laktat dalam tubuh (Dinata, 2015). Selain itu, yoga ternyata juga memiliki efek positif untuk berbagai jenis gangguan neurologis dilansir dari *The National Center for Complementary and Alternative Medicine* menemukan manfaat yoga dalam mengobati penyakit saraf, seperti sakit kepala dan pusing yang merupakan salah satu gejala awal gangguan stres (Widyatuti, 2008).

Yoga juga merupakan salah satu bentuk olahraga yang tidak hanya terbatas pada latihan fisik namun juga berpengaruh pada keadaan psikologis seseorang karena dalam latihan yoga menimbulkan efek relaksasi yang dapat meningkatkan sirkulasi tubuh sehingga ditemukan fakta bahwa yoga berhasil meningkatkan endorfin dan serotonin atau yang dikenal dengan hormon bahagia yang berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak menimbulkan rasa nyaman serta relaks dalam tubuh sehingga semakin banyak melakukan latihan yoga seseorang dapat mengatur emosi mereka. Pernyataan tersebut memiliki arti bahwa dengan melakukan latihan yoga dapat meningkatkan hormon endorphen yang dapat mengurangi beberapa gangguan untuk jiwa seperti stres, depresi dan tingkat agresif (Dinata,2015)

Dalam yoga terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan, yaitu olah nafas (*pranayama*), gerakan (*asana*), meditasi, dan relaksasi yoga khususnya bagian *asana* atau pose-pose dan juga meditasi *dhyana*, seringkali digunakan untuk meningkatkan kesehatan, dan juga memberikan pengaruh yang baik bagi fisik dan psikis pada orang-orang yang mempraktekannya (Rokhmah, 2008) .

Dalam perilaku berlatih yoga, berlatih saja tidak cukup tanpa adanya arah dan intensitas usaha yang optimal dalam melakukannya terutama jika ingin mendapatkan manfaatnya, seperti sebuah penelitian ini yang melihat hubungan antara perilaku berlatih yoga dengan stres. Hasil studi ini mendapatkan bahwa perilaku berlatih yoga yang rutin akan memberikan efek terapi, pencegahan dan perlindungan dalam mengurangi stres. Pada penelitian ini latihan yoga dilaksanakan dengan 1 sesi per minggu latihan

terpimpin, kombinasi dengan latihan mandiri yang dilakukan di rumah terdiri atas 20 menit *pranayamas* (latihan kontrol pernapasan), 25 menit latihan pemanasan dinamik, 60 menit *asanas* (*yogic postures*), dan 15 menit relaksasi pada posisi berbaring . Pada akhir program latihan yang dilakukan dengan intensitas waktu secara berkala dan rutin didapatkan ada kemungkinan rutinitas latihan yoga berhubungan dengan penurunan tingkat stres dari individu yang bersangkutan (Sudarsono, 2015).

Salah satu penelitian yang membuktikan kaitan yoga dengan stres menemukan pengaruh yoga terhadap otak yang berperan dalam penurunan stres yaitu yoga dapat menurunkan stres karena gerakan-gerakan yoga ternyata bisa memperbaiki keseimbangan sistem saraf (Lalvani, 2007). Didukung oleh penelitian tentang peranan yoga bagi tubuh dimana ditemukan bahwa stres yang dialami seseorang terjadi karena ketidakseimbangan di area otak. Gangguan keseimbangan itu termasuk rendahnya aktivitas di area otak yang disebut *Gamma Amino Butyric Acid* (GABA). Peranan perilaku berlatih yoga berpengaruh dalam meningkatkan GABA sudah terbukti, terlihat dari berkurangnya gejala-gejala stres setelah seseorang melakukannya karena dalam melakukan latihan yoga selama satu jam dapat meningkatkan aktivitas di area otak (GABA) yang menimbulkan efek relaksasi (Li & Goldsmith, 2012).

Dari pernyataan diatas dalam penelitian ini penulis ingin melihat bagaimana seseorang yang memiliki perilaku berlatih yoga yang rutin apakah hal tersebut dapat mengurangi stres. Oleh sebab itu, dalam skripsi ini penulis mengambil judul **“Hubungan antara Perilaku Berlatih Yoga dengan Stres pada Dewasa Awal”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah adakah Hubungan antara Perilaku Berlatih Yoga dengan Stres pada Dewasa Awal ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian adalah untuk menguji secara empirik Hubungan antara Perilaku Berlatih Yoga dengan Stres pada Dewasa Awal .

D. Manfaat Penelitian**1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat pada disiplin ilmu psikologi, khususnya psikologi kesehatan mental yang berhubungan dengan perilaku berlatih yoga dengan stres pada dewasa awal .

2. Manfaat Praktis

Menambahkan referensi untuk usaha mengurangi stres terutama yang berkaitan dengan olahraga yoga pada dewasa awal.